## 5.047 Polievka karfiolová so syrovou lievankou

100 porcií

| Potravina | Veková skupina | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | A | | B | | C | | D | |
| | Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | |
| | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| voda | 18,00 | 18,00 | 20,00 | 20,00 | 22,00 | 22,00 | 25,00 | 25,00 |
| karfiol čerstvý | 4,50 | 3,80 | 4,50 | 3,80 | 5,50 | 4,70 | 6,50 | 5,50 |
| soľ | 0,07 | 0,07 | 0,10 | 0,10 | 0,12 | 0,12 | 0,15 | 0,15 |
| múka hladká | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,25 | 0,25 | 0,30 | 0,30 |
| maslo | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 | 0,30 | 0,30 | 0,35 | 0,35 |
| petržlenová vňať čerstvá | 0,10 | 0,07 | 0,10 | 0,07 | 0,15 | 0,11 | 0,15 | 0,11 |
| syrová lievanka: | | | | | | | | |
| mlieko | 0,20 | 0,20 | 0,30 | 0,30 | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 |
| syr | 0,50 | 0,50 | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 | 0,60 | 0,60 |
| vajcia | 7 | 0,35 | 8 | 0,40 | 10 | 0,50 | 10 | 0,50 |
| múka hrubá | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 | 0,70 | 0,70 | 0,80 | 0,80 |
| hmotnosť porcie v g | 180 | | 200 | | 220 | | 250 | |

## Receptúra

### Výrobný postup

Očistený, umytý karfiol rozoberieme na ružičky, ktoré vložíme do vriacej slanej vody. Múku opražíme nasucho, zalejeme vodou, rozšľaháme, zjemníme maslom a pridáme do polievky a varíme 20 minút. Zavaríme syrovú lievanku. Pred konzumáciou pridávame umytú posekanú petržlenovú vňať.

Syrová lievanka: Vajcia rozšľaháme, pridáme mlieko, nastrúhaný syr a múku. Pripravíme si redšie cesto, ktoré tenkým prúdom za stáleho miešania lejeme do vriacej polievky.

## Nutričné zloženie 1 porcie

| veková skupina | energetická hodnota | | bielkoviny | tuky | kyselina linolová | sacharidy | vláknina | vápnik | železo | vitamíny | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | A | $B_1$ | $B_2$ | C | E |
| | kJ | kcal | g | g | g | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg |
| **A** | 297 | 71 | 3,36 | 3,1 | 0,0 | 6,7 | 1,2 | 79,9 | 0,4 | 0,038 | 0,0 | 0,1 | 18,3 | 0,0 |
| **B** | 332 | 80 | 3,55 | 3,6 | 0,0 | 7,5 | 1,2 | 83,4 | 0,4 | 0,042 | 0,0 | 0,1 | 18,3 | 0,0 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **C** | 418 | 100 | 4,30 | 4,9 | 0,0 | 9,0 | 1,5 | 99,5 | 0,5 | 0,056 | 0,0 | 0,1 | 23,1 | 0,0 |
| **D** | 468 | 112 | 4,66 | 5,3 | 0,0 | 10,4 | 1,7 | 106,1 | 0,6 | 0,060 | 0,1 | 0,1 | 26,7 | 0,0 |